



扫一扫
健康正好

一日三餐吃什么、吃多少对保持健康十分重要。实际上,除了正餐,吃零食也颇有讲究。近期,中国学者发表在《美国心脏协会杂志》上的一项最新研究结果显示,在早餐后吃点水果、晚餐后吃点奶制品的“零食模式”,有助延长寿命。



早餐晚餐之后,各有最佳零食

早水果晚牛奶,护血管又防癌

上述研究对2.1万名参试者进行了两次24小时饮食回忆分析,计算了26种主要食物组的摄入量平均值。随访期间,2192人死亡,其中676人死于心血管疾病,476人死于癌症。

研究者将零食分为谷物零食、淀粉零食、水果零食和乳制品零食4种模式。通过分析发现,与不吃零食的参试者相比,早餐后吃水果零食的参试者全因死亡风险降低22%、癌症风险降低45%,而喜欢吃白薯等淀粉零食的参试者全因死亡风险上升50%、心血管疾病风险上升55%;午餐后吃淀粉类零食的参试者全因死亡风险上升52%、心血管疾病风险上升44%;晚餐后摄入牛奶、奶酪等乳制品零食的参试者全因死亡风险下降18%、心血管疾病死亡风险下降33%。

“该研究结果适用于大部分中国人群。”研究主要作者、哈尔滨医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室副主任李颖教授告诉记者,这是第一次研究零食与癌症、心血管疾病、全因死亡的关系。从上述研究数据不难看出,早餐后的最佳零食是水果类,晚餐后的最佳零食为奶或奶制品,这样有助调节身体的新陈代谢,显著降低心血管疾病及癌症死亡风险;而在任何一餐后吃薯片或其他淀粉含量高的零食,都会增加死亡风险和心血管疾病风险。此外,本研究还发现,饮食质量比较低的人群,除了要改变正餐模式,还可以通过合理地补充零食,弥补饮食质量不足;本身饮食质量就比较高的人群,对淀粉零食更敏感,更应注重零食品质。

“目前,营养学研究还没有完全弄清楚,为什么相同的食物在不同摄入时间会发挥不同的健康效应,猜测可能与机体生物钟有关。”李颖表示,但这不妨碍我们根据研究结果调整饮食,为健康造福。

三大误区“抹黑”零食

吃零食也能延寿,对于无数零食爱好者来说,可谓是“福音”,但这并不意味着可以每天“左手薯片、右手辣条”。

“零食有必要吃,但不能肆无忌惮。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,从心理角度来说,吃零食具有一定的减压作用。食物与嘴接触时,皮肤神经会将感觉信息传递给大脑中枢,能产生满足感、消除孤独感。嘴里嚼东西时,一定程度上能转移注意力,让不良情绪得到抑制。从营养角度来说,零食可作为正餐的补充,填补正餐中摄入比较少的营养素,让饮食营养更全面、更充足。但是,很多人还是对吃零食存在较大的认识误区:

把零食当正餐。不少学生族、上班族精神压力很大,为了减压,习惯一整天嘴不停歇,到了饭点反而没食欲。有的人甚至敞开肚子吃零食,导致总热量摄入严重超标。无限制吃零食或把零食当正餐,都会加剧健康风险。

将空能量食品作为零食。空能量食品即只提供热量的“垃圾食品”,大多高油、高脂、高糖。这类食品不能提供或很少提供膳食纤维、维生素等营养素,吃多了会导致肥胖,进而引发一系列健康问题。

一点零食都不吃。有的人片面地认为零食都是不好的,特别忌讳吃零食,哪怕两顿正餐间感到饿了也要坚持挨饿。中国疾病预防控制中心营养与健康所开展的中国居民零食专项调研显示,60%以上3—17岁儿童青少年每天都吃零食,膳食中由零食提供的能量占7.7%,膳食纤维占18.2%,维生素C占17.9%,钙占9.9%,维生素E占9.7%。可见,不能简单认为吃零食是不健康的行为。除了有糖尿病等慢性疾病的人群,适当吃点水果、酸奶作为营养补充是十分有必要的。

吃零食适可而止

“要想健康吃零食,关键在于吃对种类、频率和量。”朱毅表示,正餐和零食应该一盘棋,全面统筹安排,不能只想着怎么吃零食。每个人都应按照“正餐为主,零食为辅”的方针,根据自己的饮食模式进行细微调整,让零食和正餐相互补充,达到饮食多样、膳食均衡的效果。

一方面,可以将零食分为“可经常食用”“适当食用”“限制食用”3个级别。经常食用的零食是指低脂、低糖、

低盐类的零食,例如果、酸奶等,可以每天都吃;适当食用的零食是指含有中等量的脂肪、盐、糖类食物,如巧克力、火腿肠等,可以每周吃一两次;限制食用的零食是指高糖、高盐、高脂肪类食物,如薯片、糖果、炸鸡、甜饮料等,应该尽量少吃或不吃。

另一方面,还可以更简单地将零食分为原产品零食、初加工零食、深加工零食。原产品零食是指不经过加工即可食用的食品,如水果、部分蔬菜及坚果等。初加工零食,即经过初步加工的零食,食用前需要简单加工,如面粉、大米、净菜等。深加工零食,即经过一系列复杂的工业加工而成的食品,通常会添加香精、甜味剂等食品添加剂,常见的有方便面、汉堡、汽水、糖果、巧克力等。建议多吃原产品零食和初加工零食,尽量少吃或不吃深加工零食。

朱毅表示,虽然说怎么吃零食因人而异,但注意以下几点就不易出错:

1.好零食也要吃对时机。根据上述研究结果,早餐后最好吃水果和坚果;午餐后吃水果和蔬菜;晚餐后吃奶制品,最好是发酵类,包括酸奶、发酵酪乳等。

2.控制总热量摄入。李颖说,选择零食时一定要考虑总热量摄入。通常,一日三餐摄入热量比例为5:3:2,如果三餐吃得较少,导致蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素摄入不足,可以通过零食来补充。建议将每天零食热量占比控制在10%—20%,如果是减肥人群,零食热量占比不要超过10%;如果是有特殊需要的老人和孩子,则不应超过20%。然而,现代人常常热量摄入过剩,再额外吃零食就容易肥胖,增加慢性疾病的发病风险。如果某天正餐热量摄入已经足够,应尽量别吃零食。

3.控制进食间隔。零食一般在两顿正餐之间吃比较合适,离正餐约2小时左右即可。

4.零食种类要丰富。建议以原产品或初加工食品为主,每天至少吃3种水果,坚果尽量选原味的,乳制品选不含添加糖的。孕妇、儿童、老人以及正餐蔬菜摄入量不足的人群,可以在餐后零食中增加一些初加工的绿叶蔬菜作为零食,口味以清淡为主。

据新华网

4种自重锻炼 增肌又减肥

自重锻炼是不需要任何设备,在任何地方都能做的运动。经常进行自重锻炼,可降低受伤风险,尤其是对于上了年纪的人——拥有强壮的肌肉,可承受更多负重,平衡功能随之增强,跌倒风险也就大大降低。另外,自重锻炼通过对骨骼施加负重和压力,可增强骨骼强度,降低骨折和骨质疏松风险,提高关节灵活性,减少疼痛和患上关节炎的风险。对减肥人士来说,自重锻炼能增强代谢功能,是防止体重增长的好方法。但自重锻炼要经常练习,每周进行3次自重训练能获得最佳效果。近日,美国一家网站刊文,总结了4种最佳自重锻炼,大家可根据自身条件训练。以下每个动作做10次,两个动作之间休息15秒,共完成4轮,每轮之间休息30秒。

俯卧撑(如图1)。增强上肢肌肉力量最理想的自重锻炼。

做法:双手和脚趾支撑地面,腕关节位于肩膀正下方;抬高双膝,让身体从头到脚呈一条直线;双肘弯曲,放低胸部,快接近地面时停顿片刻;双手掌心用力按压地面,向上推起身体,返回起始位置。对于初学者来说,这可能是一个有些棘手的自重锻炼动作;为降低难度,可以先从双膝着地的俯卧撑开始,待体适能增强后,再做标准的俯卧撑。

慢速深蹲(如图2)。有效锻炼下肢肌肉,尤其是股四头肌和腓绳肌。慢速深蹲是传统深蹲的变形动作,它放慢了动作速度,即用3秒时间放低身体,在动作最底部暂停片刻,然后站起身,也是用时3秒。

做法:双脚分开比臀略宽;双臂在身前抬起,与肩同高;双膝弯曲,向后坐去,就好像身后有一把椅子;当大腿平行于地面时停下来;目视前方,保持后背平直,脚后跟不离开地面;双脚用力蹬踏地面,站起身,返回起始位置。

平板支撑(如图3)。增强肌肉耐力的有效方法,训练核心肌肉群,并有助于增强肩部肌肉的力量和稳定性。

做法:俯身趴在瑜伽垫上,用前臂和脚趾支撑整个身体重量;调动腹部肌肉力量,不要让臀部下垂,双眼看地面;保持此姿势尽可能长的时间,力争达到60秒。

反向箭步蹲(如图4)。能感受到身体哪侧更强(弱),然后相应调整锻炼方案,以达两侧平衡。

做法:双脚分开与臀同宽;双手叉腰,保持后背平直,双眼目视前方;右腿向后迈出一大步,右膝弯曲,几乎接触到地面;左膝弯曲呈直角,左侧大腿平行于地面;左脚用力蹬踏地面,站起身,返回起始位置;换另一侧做同样动作。

据新华网



图1



图2



图3



图4